@ahaitham74

[redacted]

ا[redacted] هيثم

يق[redacted]

[redacted]

[redacted] النجم [redacted]ل تت[redacted]تس[redacted]

فحم[redacted]خلب[redacted]ال[redacted]لبنا[redacted]أ[redacted]ار [redacted]ام[redacted]يها[redacted]ف[redacted]فر[redacted] الت[redacted]في [redacted]علاقات

أمثلة لل[redacted]تيارا[redacted] + أمثلة [redacted] الصح [redacted] + إزاي [redacted] ردود خاصة بيك

لكل اللي بينتقدوا القناة،
لكل البنات اللي شايفينها مجرد كلام فاضي،
ولكل الرجالة اللي مش مصدقين،

أنا مش أكتر من لاعب في اللعبة،
الأنثى هي اللي بتحط قوانينها، وأنا بلعب على حسب لعبتها.
فماتلومش اللاعيب... لوم اللعبة نفسها.

جاهز تفهم دماغ البنات؟

الفهرس

بداية اللعبة: كل حاجة كانت غلط

"متخليش حد
يكون أولويتك
وانت بالنسباله
مجرد اختيار".

مارك توين

في الجامعة، كان ليا سمعة مميزة. الولد اللي يقدر يكلم أي بنت من غير خوف ولا توتر. وسط دفعة معظمها شباب من محافظات، عمرهم ما شافوا مدرسة مختلطة في حياتهم، كانت ثقتي دي حاجة غريبة عليهم. إيدي مكنتش بترتعش، وشي مكنش بيحمر، ومكنتش بتلغبط في الكلام. في نظرهم كنت بطل، مع إن كل اللي كنت بعمله إني بتعامل مع البنات زي أي حد عادي.

لحد ما شوفتها.

كان يوم خريف من أيام أكتوبر ٢٠١٩. الجو كان لسه مفيهوش برد الشتا، والشمس كانت بتدخل من شبابيك المدرج بتلمع على عيونها العسلي. كانت قاعدة في الصف التالت، لابسه بلوزة سودا بتلمع وجاكت وتر بروف نبيتي. من اللحظة دي، عرفت إن لازم أعرفها.

الصدفة جمعتنا. سؤال بسيط في جروب الدفعة عن ملخص معمل كيمياء، واللاقيها هي اللي بتبعتلي الصور. قلبي نط من مكانه، بس المرة دي كان لازم ألعب صح. خبرة سنين من المحاولات الفاشلة علمتني إن الاندفاع هو العدو الأول.

كان قدامي اختيارين: يا إما أستغل الفرصة دي وأحاول أفتح معاها كلام، يا إما أسيبها تعدي. بنشوف بعض كل يوم في المحاضرات والمعامل، والسمعة في المكان ده بتسمع جامد. قررت العب على المدى البعيد.

شهر كامل من الخطوات المحسوبة. كل حاجة كانت بحساب - من مكان قعدتي في المدرج، لحد الفولو على السوشيال ميديا، مروراً بالرد على الستوريز. لعبة شطرنج طويلة، وكنت فاكر إني عارف كل خطواتها.

نجحت الخطة. قعدنا مع بعض قدام قصر الزعفران، وريحة القهوة المحروقة من Le Bistro مالية المكان. قعدة بسيطة، بس ساعتها كانت أحلى لحظات عمري. مشيت راجع البيت بغني في الشارع، مش مصدق إن البنت اللي كنت بحلم بيها بقت معايا.

ساعتها قولت بس خلاص، اللعبة خلصت. دلوقتي هي بتحبني وطول مانا بعاملها كويس هنفضل سوا. لكن مكنتش عارف إن النجاح ده هو بداية النهاية.

كل ما قربت، كل ما بعدت. كل ما حاولت أصلح، كل ما خربت أكتر. مكالمات طويلة، اعتذارات، محاولات إرضاء، كلها كانت بتجيب نتيجة عكسية. كل خناقة كنت بضطر أعتذر فيها، حتى لو مش غلطان، عشان سمعت إن ده اسمه "احتواء."

لحد ما في يوم، جابت كل الهدايا اللي جبتهالها. حتى بوكيه الورد. نظراتها كانت مختلفة خالص - نظرة القطة اللي عينيها كانت بتلمع قبل ما تحطلها الأكل راحت، واتحولت لنظرة بنت زهقانة مستنية تخلص مني. في اللحظة دي فهمت - كل اللي عملته كان غلط من الأساس.

حاولت أرجعلها، بس محاولاتي كلها فشلت. لحد ما وصلت بيها إنها تستغل نقط ضعفي ضدي. ساعتها عرفت - مش بس إن العلاقة دي انتهت، لكن كمان إن فيه حاجة أساسية باظت مني.

السنين اللي بعد كده قضيتها بادرس وأحلل. اكتشفت إن أخطائي مش فريدة. 99% من الرجالة بيعملوها، من غير ما يعرفوا إنهم غلطانين. كلها بتدور حول حاجة واحدة - الشيت تست.

في الكتاب ده، مش بس هحكي قصتي، لكن هشرح بالتفصيل كل غلطة وقعت فيها وإزاي تتجنبها. هتتعلم تعدي اختبارات البنت من غير حتى ما تفكر في الردود. لأن المشكلة مكنتش في الردود - المشكلة كانت في طريقة التفكير نفسها.

الفصل الأول: قواعد اللعبة

الاختبارات (Shit Tests)

أهم احتياج عاطفي عند البنت هو الأمان. دايمًا بتدور على راجل يخليها تحس إنها في أمان ومحمية. المشكلة هنا إنها مش بتقدر تسأل الراجل بشكل مباشر إذا كان فعلاً يقدر يوفر الحماية دي ولا لأ. ليه؟ ببساطة لأن الراجل ممكن يكذب ويقول اللي هي عايزة تسمعه عشان يوصل للي هو عايزه. وهنا بييجي دور الاختبارات أو الشيت تست.

الموضوع بيجي تلقائي. يعني البنت مش شرط تكون قاعدة تخطط أو تفكر إنها "تختبرك." الموضوع بيحصل بشكل طبيعي جدًا. بتتصرف بطريقة معينة، ممكن تقول كلمة أو تطلب طلب غريب، وتشوف رد فعلك. ردك هو اللي هيحدد إذا كانت المفروض تتشدلك أكتر أو إنها تكرفلك (تتجاهلك) أو في بعض الأحيان لو إنتوا في علاقة طويلة، تقرر تسيبك.

لما البنت تختبرك، ده معناه إنها شايفه إنها ممكن تكون معاك. لو كنت في نظرها "زميل عادي أو مجرد أخ"، مش هتتعب نفسها إنها تختبرك أساسًا. كانت هتتجاهلك أو تخرج من حياتك من الأول. وبالتالي، الاختبارات شيء إيجابي. لو لعبت اللعبة صح وعديت الاختبارات، الانجذاب هيزيد جدًا. ولو فشلت، الخسارة هتكون واضحة وهتلاقيها بعدت بكل سهولة.

إزاي أعرف إن أنا في اختبار؟

- كلام بيهاجم إطارك.
- كلام بيخليك تنط فوق حواجزها (إنك تبرر أو تأهل نفسك ليها).
- فعل بيغير ترتيبك للأمور.

- كلام الهدف منه إنها توصل للريشة في نظرية القطة. (إنها تاخد منك كلام حلو).

بنات كتير بتعمل تصرفات معينة عشان الهدف الأخير هو إنها تطلع كلمة حلوة منك، ده بيكون اختبار. بنفس المبدأ، الجمال مجرد اختبار، لو وقعت لجمال البنت وعاملتها معاملة مميزه بسبب جمالها يبقى فشلت في اللاختبار وبالتالي مش هيكون في انجذاب ناحيتك.

أهم درس: إرضاء البنت مش الحل

البنات زي الأطفال في الحتة دي. عايزة تعرف حدودها فين، بتشوف هل هتقدر تقول "لا" وقت ما يكون لازم فعلًا تقولها؟ لو حست إنها بتدوس على حدودك، ولقِت مقاومة أو قوة عندك، ده بيخليها تحس بالأمان وتنجذب ليك أكتر.

لكن لو استسلمت لكل طلباتها وأوامرها، هتفضل تجيب أخرك وتختبرك لحد ما تدوس على وشك. وساعتها؟ مستحيل تحترمك. هتحس بشوية رضا في الأول لأنها حاسة إن "القوة في إيدها"، بس في نفس الوقت، هتبدأ تفقد الانجذاب ليك تدريجيًا. ممكن حتى تكافئك بكلمة حلوة أو حركة لطيفة، بس ده مش معناه إنها فعلاً معجبة بيك أو إنك هتلاقي منها اللي بتدور عليه.

مجرد إنك "ترضخ" وتنفذ كل طلباتها مش هيقربك منها. اللي هيساعدك توصل هدفك هو إنك تبقى واثق في نفسك، تفرض حدودك، وتعرف تقول "لأ" في الوقت المناسب.

باقي الكتاب هيشرح بالتفصيل إزاي تعدي الاختبارات دي، خطوة بخطوة، وتثبت قوتك وثقتك وتبني انجذاب. هل مستعد إنك تلعب اللعبة بمعلمة؟ الكتاب ده مش بس هيغير طريقة تعاملك، لكنه هيخليك تفهم دماغ البنات أكتر من أي وقت.

ليه بنعدي الاختبارات؟

حتى لو كنت قيمتك عالية وقدرت تخلق انجذاب، ده مش معناه إنها خلاص مكسب مضمون. ممكن بكرة تعرف واحد شبهك وأحسن منك كمان.

وانت بتتعرف عليها وهي حاسة بمشاعر الانجذاب ومشاعر ادرينالين التعارف لأول مرة، ممكن تكون نيتها فعلًا إنها تكمّل معاك. بس بمرور الوقت، هتبدأ تنساك تدريجي وكمان بتظهرلها فرص جديدة.

عشان كده، مش كفاية إنها تنجذب ليك. لازم تخليها تستثمر في العلاقة معاك.

كل ما تقضي وقت ومجهود، أو تحس مشاعر معاك، كل ما تبقى متمسكة بيك أكتر. الموضوع زي ما تقول بيبقى استثمار، والمجهود اللي بتعمله بيخليها عايزة عائد على استثمارها (ROI)، سواء كان ده وقت أو مشاعر أو أي حاجة تانية.

إيه هي أشكال الاستثمار؟

1. الاستثمار العاطفي: البنات مش بتحب تدخل في دوامة مشاعر مع حد نواياه مش سالكة. لو بتفتح قلبها ليك أو تشاركك حاجة شخصية، ده معناه إنها حطت جزء من مشاعرها في العلاقة. البنات عارفة إنها لو حست بمشاعر

ناحية حد هيبقى صعب عليها إنها تبعد لو مطلعش الشخص المناسب، وعشان كدة مش سهل إن بنت تديك مشاعرها.

2. الاستثمار الجسدي: الحاجات الجسدية بتيجي على مراحل: مسكة الإيد غير البوسة، والجواز هو أكبر استثمار جسدي ممكن.
3. الوقت: كل ما بتقضي وقت معاك أكتر كل ما استثمارها بيزيد أكتر. إنت محتاج من 4 لـ10 ساعات في المتوسط قبل ما تعلقها بيك تمامًا (مش شرط يبقوا متواصلين).
4. المجهود: هل هي اللي بتجري وراك؟ البنات عمومًا ما بتقدّرش الحاجة اللي بتيجي بسهولة، وكل ما تبذل مجهود أكتر عشانك، كل ما هتحس بقيمتك وتستثمر فيك أكتر.
5. الفلوس: مين اللي دفع؟ لو هي جابتلك حاجة أو صرفت، ده نوع من الاستثمار، حتى لو حاجة بسيطة زي مشروب.

خليك فاكر، جيم (game) وطريقة "افهم دماغ البنات" مش مبنية على انك تخلق انجذاب بس، ولكن الهدف إنها تستثمر فيك، وبالتالي تتعلق، وتبقى حابة تفضل معاك دايمًا.

عدم الراحة والمواجهة

البنات مش بتحب المواجهة أو شعور أنها مش مرتاحة. دي حاجة معروفة، ولكن النقط دي ضروري إنك تفهمها عشان تقدر تنجح في اللعبة:

- خليك إيجابي، متحكمش ومتعلقش على كل حاجة البنت بتعملها.
- الاختبارات مش حياة أو موت، هتلاقي في الكتاب إن الردود أغلبها هزار.
- متبقاش شكاء بكاء. لو عدت حدودك؟ خليك الراجل اللي يكرفلها، مش الراجل اللي بيشتكيلها عشان تكمل معاه.

- لو كرفتلك، متتكلمش في الموضوع لما تتعامل معاها تاني. هل أنت الراجل اللي معندوش حياة وفضل متضايق إنها اتأخرت في الرد عليه؟ ولا انت الراجل اللي عنده حاجات أهم يعملها وعنده بنات تانية يكلمها؟

البنات بتحب المتعة والمغامرة.

البنات بتحب الحاجة اللي بتحسسها إنها عايشة. سواء كانت حاجة بسيطة زي الضحك، أو حاجة مجنونة زي مغامرة جديدة.

إيه اللي يخليها تبقى مشدودة ليك؟

- خليك رايق. الروقان بيجيب أكتر من إنك تحاول تبان "عميق" أو "فلسفي كئيب".
- خليك غير متوقع. كسر الروتين دايمًا بيخليها متشوقة تشوف إيه الجاي.
- خليك شغوف بحاجة في حياتك. شغفك بحاجات بتحبها بيحسسها إنك إنسان طموح وناجح.
- وسع دايرتك الاجتماعية. البنت بتنجذب للراجل اللي قيمته الإجتماعية عالية.

من الضروري إنك تبقى عارف إن البنت لما بتختبرك أو تعملك Shit Test، مش بتعمل كده عشان تتريق عليك أو تقلل منك، هي بتختبر "الإطار أو الـ Frame" بتاعك. يعني ببساطة، بتشوف هل انت ثابت وواثق من نفسك؟ هل بتعرف تسيطر على مشاعرك، ولا هتتوتر وتنهار لو ضغطت عليك شوية؟

إيه المقصود بـ Frame؟

الإطار أو ألـ Frame هو سياق غير معلن بيحدد قواعد التفاعل في أي موقف اجتماعي. الشخص اللي واثق في نفسه أكتر هو اللي بيتحكم في القواعد دي وبالتالي، بيسيطر على الإطار، وده بيأثر بشكل كبير على نتيجة أي تعامل. من الأخر، Frame بتاعك هو المفتاح لكل حاجة في العلاقة. لو كنت واثق وثابت، البنت هتنجذب ليك أكتر. لو توهت أو حاولت ترضيها على حساب نفسك، العلاقة هتنتهي.

نظرية القطة



القطط متحبش تقولها تعمل إيه، لكن ممكن تتحكم فيها لو عرفت إزاي تنكشها. مثلًا لو ربطت ريشة في خيط وبدأت تحركها، هتلاقي القطة بتجري ورا الخيط لدرجة إن ممكن تخلي القطة تعمل أكروبات! لكن الغريب، لو حطيت الريشة قدامها على طول، مش هتبصلك ولا تعبرك.

القطط بطبعها فضولية، وبتحب أي حاجة جديدة وشكلها ملفت. عمرك سألت نفسك ليه القطط بتجري على أي شنطة بتخش بيها البيت وانت مروح؟ لما القطة تحط في دماغها حاجة، خلاص... بيبقى كل تركيزها عليها وبس. عمرك ما هتقدر تمنع قطة إنها تفتح الشنط وتشوف جواها إيه.

وفي دروس كبيرة ممكن نتعلمها من القطط. لو زقيتها بعيد عنك، ترجع تنط على رجلك.لو عايز تمسكها وتخليها جنبك، هتلاقيها عايزة تنزل وتمشي. لو مزاجها وحش، ممكن تعضك أو تخربشك. بتحب الاهتمام، وبتغير لو حد تاني خد مكانها. وأوقات تلاقيها بتيجي تتمحك فيك وهي مبسوطة ساعتها بتعرف إنها مرتاحة معاك.

يبقى لما القطة تشوف الريشة والخيط من بعيد، تعمل نفسها مش مهتمة. لكن بمجرد ما الريشة تتحرك حركة صغيرة، تبدأ تبص. تتحرك كمان شوية؟ تبدأ تقرب شويتين. أول ما تشد الخيط بعيد عنها، تلاقيها فجأة بتجري وتتنطط زي المجنونة عشان تمسكها، وتعمل دوشة في البيت كله.

نفس الحكاية مع أي حد بيحاول يجذب اهتمام حد تاني. لو كان سهل الوصول ومتاح طول الوقت، الطرف التاني هيزهق بسرعة. ولو كان بعيد أوي ومستحيل الوصول ليه، برضه هيستسلموا ويبعدوا. الحل؟ تخلي الحاجة اللي عايزينها قريبة كفاية إنها تغريهم، لكن بعيدة شوية تخليهم يجروا وراها عشان يوصلولها.

نظرية الحواجز



في العلاقات الاجتماعية، وخصوصًا مع البنات، أوقات بتحصل لعبة كده زي تدريب الحصان. المدرب بيحط حاجز، ويشوف الحصان هيعديه ولا هيقف قدامه. نفس الحكاية بتحصل مع البنات، بس انت بتكون مكان الحصان، وهي اللي بتحط الحواجز.

يعني إيه حواجز؟

الحواجز دي حاجات البنت بتعملها أو بتقولها عشان تخليك تثبت نفسك أو تأهل نفسك ليها وتختبرك:

- تديك اهتمام مزيف عشان تشوف إذا كنت هتبدأ تجري وراها.
- تديك عدم اهتمام مزيف عشان تشوف إذا كنت هتحاول تبسطها.
- تقول حاجة تخليك تحس إنك محتاج تبرر نفسك أو تعتذرلها.

دي كلها أمثلة على الحواجز اللي البنات ممكن يستخدموها عشان تسيطر عليك. لو فضلت تعمل حاجات عشان تبسطها، تجري وراها، تستعرض قدامها، تعتذرلها، أو تبرر نفسك، كل ده بالنسبة لها إشارات إهتمام منك ممكن تستغلها ضدك.

البنت بتشوف هل إنت "هتنط" فوق الحاجز اللي هي حطاه ولا لأ. زي الحصان اللي بيجري عشان يعدي الحاجز، لو نطيت فوق حواجزها، هيحصل حاجتين:

1. هتحس إنها مهمة عندك ومسيطرة عليك: يعني تقدر تتحكم فيك بسهولة، زي المدرب اللي عرف يسيطر على الحصان. وده هيخليها مبسوطة وهيرفع من ثقتها في نفسها.
2. انجذابها ليك هيقل: حتى لو فرحانة إنها "مسيطرة"، في عقلها الباطن مش هتحس إنك راجل لأن مجرد إنها بتحب حاجة مش معناه إن ده هيشدها ليك أو إنها فعلًا عايزة الحاجة دي.

خد بالك. أنت مش عايز تبقى الشخص الساذج اللي بيتلعب بيه وهو مش واخد باله، ومن ناحية تانية مش عايز تبقى روبوت دايمًا عايز يسيطر على كل كبيرة وصغيرة في أي تعامل بدل ما ينبسط ويتعامل بثقة وتلقائية في تعامله مع البنات. مش كل الناس بتحاول تتلاعب بيك.

إزاي تتعامل مع الحواجز؟

الشخص الساذج بيكون متحمس ينط فوق الحاجز. فاكر إن ده بيوريها قد إيه هو مهتم. فاكر إن ده رومانسي وهيخليها تحبه. فاكر إن أي حد بيعمل عكس كده بيبقى وحش. لكن الحقيقة إنك هتبقى بالنسبالها مجرد شخص "بيجري وراها".

لكن ساعات بيبقى   أحسن حاجة تعملها هي إنك تتجاهل الحاجز تمامًا.

البنت: "إنت ليه لابس كده؟"

إنت: (تبتسم وماتردش).

النتيجة؟ هتحس إنك واثق في نفسك ومش محتاج تبررلها أي حاجة.

أو بدل ما هي تختبرك، إنت اللي تختبرها.

البنت: "إنت عندك كام سنة؟"

إنت: "خمني الأول".

هنا إنت بتثبت ما بين السطور إنك مش بتجري وراها، وإنك مش سهل التوجيه.

أو ممكن تلعب لعبتها وتخلق إنت حواجز ليها.

دي عايزة مستوى من المعلمة. لو هي حطت حاجز، بدل ما تنط فوقيه، حط أنت حاجز جديد ليها.

البنت: "إنت ليه بتتكلم معايا؟"

إنت: "في روج على خدودك"

أو: [لأصحابها] هي علطول كده؟ بصوا، خليني أقولكوا حاجة... <تغير الموضوع>.

كل تعامل فيه خد وهات برضو. لو هي أدتك حاجز صغير، مش غلط تنط فوقيه بس بشرط إنها الأول تنط فوق الحاجز بتاعك. مثلًا قولها عادي عندك كام سنة بس بعد ما تخليها تخمن الأول.

الحواجز التدريجية

وزي ما المدرب بيبدأ بحواجز صغيرة للحصان، إنت كمان ممكن تبدأ تطلب حاجات بسيطة وتزودها تدريجي. الفكرة هنا إن كل مرة البنت تأهل نفسها ليك بتبدأ تستثمر أكتر في العلاقة.

في الأول: "خمني أنا عندي كام سنة". بعدين: "طب هاتيلي الكوباية دي لو سمحتي". بعد شوية: "إنتِ بتعرفي تطبخي؟ جربي تطبخيلي حاجة".

كل مرة بتأهل نفسها ليك وبتعدي فوق الحواجز بتاعتك بتخش جوا الإطار بتاعك وبالتالي بتتشدلك أكتر.

الفصل الثاني: كواليس اللعبة.

الاختبارات بتكون في كل مراحل العلاقة من أول ثواني في التعارف لحد ما بعد الجواز والخلفة. مرحلة التعارف هي مرحلة حرجة. البنت بتحاول في المرحلة دي تحدد إذا كنت فعلاً شخص مناسب إنها تكمل معاه، أو مجرد راجل طري. وعلشان توصل للقرار ده، بشكل تلقائي وغير واعي، بتبدأ تختبرك. الاختبارات في المرحلة دي بتركز على الكلام والسلوك، وكلها بتحاول تقيس مدى ثقتك بنفسك ومدى توافقك مع الثقة الظاهرة وثباتك تحت الضغط.

التوافق

البنات دايمًا بيختبروا مدى قوة إطارك وتوافقه مع شخصيتك. لو هي قدرت بسهولة تفرض إطارها عليك، ده مؤشر قوي جدًا على انخفاض قيمتك عندها. للأسف، الانخفاض ده غالبًا بيقضي على أي فرصة لخلق انجذاب. لأنها ببساطة، لو مش شايفة فيك القوة الكافية انك تسيطر عليها، إزاي هتثق فيك عشان تحميها أو تكون سند ليها؟ الشعور بالأمان هو عامل أساسي في اختيارها اللاواعي لشريك حياتها.

حتى لو كنت حبيبها، قوتك في السيطرة على الإطار بتحدد مكانك. الشيء الوحيد اللي ممكن يمنعها من انها تسيبك لرجل تاني هو مستوى استثمارها فيك — لو كانت استثمرت وقت وجهد كبير معاك، هيكون صعب نفسيًا عليها انها تسيبك بسهولة.

دور الاختبارات في تحديد التوافق

الـ Shit Test هو سؤال أو تعليق تحسه تافه في البداية، لكنه في الواقع محاولة غير واعية منها عشان تقيس مدى توافقك، ثقتك بنفسك، وقدرة سيطرتك على الإطار.

اختبارات الكلام

دي أكتر الاختبارات اللي بتقابلها في البداية، وبتكون عبارة عن أسئلة أو تعليقات هدفها الأساسي إنها تشوف رد فعلك. البنت بتراقب مش بس إجابتك، لكن كمان نبرة صوتك، تعبير وشك، وطريقتك في التعامل مع السؤال.

" أنا زعلانة منك"

ده أكتر اختبار منتشر، خصوصًا بعد ما تتكلموا شوية. تلاقيها زعلت على حاجة مش مفهومة أو حاجة محصلتش أصلًا.

الرد الغلط:

"ليه زعلانه؟"

"أنا عملت إيه؟ فهميني عشان أعرف أصالحك".

"مقدرش أستحمل زعلك".

الرد ده بيبين إنك بتدافع عن نفسك زيادة عن اللزوم وبتحاول تكسب رضاها بشكل مبالغ فيه.

الرد الصح:

"متطوليش في الزعل بقى عشان التجاعيد".

"مش سامعك الشبكة بتقطع".

"إوعي تكوني من البنات اللي بتتصور وهي بتعيط".

"مين بس مزعلك وانأ أموته؟ مين؟ (أسمك)؟ معرفوش مين ده" (بهزار).

" عرفت كام بنت / ارتبط قبل كده؟"

اختبار يبان بريء لكنه ممكن يغير كل حاجة حسب ردك.

الرد الغلط:

"واحدة بس أو اتنين".

"مفيش، إنتِ أول واحدة".

الرد ده هيبان إنك بتقول كلام عشان ترضيها أو بتخاف تزعل.

الرد الصح:

"آخر ساعة بس؟ يعني خمسة أو ستة كده".

"هو أنا المفروض أعدهم؟"

" بتقول الكلام ده لكل بنت تعرفها، صح؟"

الرد الغلط:

"لا طبعًا، أنا صادق في مشاعري".

"لا طبعًا، إنتِ مميزة جدًا".

الرد ده بيبين إنك بتحاول تثبت نفسك بزيادة.

الرد الصح:

"آه، بس إنتي الهبلة الوحيدة اللي صدقته".

"مش كل بنت.. ده ستايل جديد بجربه فيكي".

"لأ، إنتي الوحيدة اللي استاهلت أقولها كده".

" هو أنا تخينة النهارده؟ / هو أنا حلوة في الصورة دي؟"

الرد الغلط:

"إنتِ أجمل واحدة في الدنيا".

"الصورة حلوة أوي".

الرد ده هيحسسك إنك بتمثل أو بتحاول تبالغ في رفع ثقتها بنفسها.

الرد الصح:

"تخينة جدًا.. مش عارف بتخرجي من باب البيت إزاي." (نبرة هزار).

"محتاجة فلتر يخبي ملامحك شوية".

ملحوظة: لازم تبين إنك بتهزر من نبرة صوتك أو طريقة كلامك.

" بتشتغل إيه؟"

الرد الغلط:

تشرح بالتفصيل شغلانة مملة.

"أنا شغال في شركة (س) بعمل فيها (ص)".

الرد الصح:

"خمني الأول".

"بعلم الرجالة الشقط!" (بهزار).

" عندك كام سنة؟"

الرد الغلط:

"25سنة." (إجابة مباشرة مملة).

الرد الصح:

"تديني كام؟"

"يعني 140 بس مهتم ببشرتي".

" إنت أصغر مني، ده أنا بالنسبالك ماما.. روح يا حبيبي مبكلمش أطفال".

الرد الغلط:

تتكسف وتسكت.

"مش مشكلة (قصة طويلة مملة عن إن السن مجرد رقم وإنه عادي تتكلموا سوا وهي أكبر منك".

الرد الصح:

"عرفتي منين إني هربت من الحضانة عشان أكلمك؟"

"متخافيش، مش هعايرك إنك قربتي تعجزي".

"ما أنا عشان كده بكلمك.. بحب الميلفات". (بهزار)

"إنت لطيف أوي".

غالبًا اختبار عشان تشوف لو طلبت منك حاجة هتعملها ولا لأ، ومع الوقت ممكن تلاقي نفسك في الفريندزون

الرد الغلط:

"إنتِ تؤمري".

"أي حاجة عشانك".

الرد الصح:

"متتعوديش على كده".

"المرة الجاية بفلوس".

"هو أنا شكلي حلو النهاردة / إيه رأيك في الصورة دي ليا".

اختبار عشان تخرج منك كلام حلو يرضي غرورها ويخليها توصل للريشة في نظرية القطة. خليك فاكر إن لو القطة وصلت للريشة هتسيبها وتمشي.

الرد الغلط:

"شكلك تحفة".

"إنتي أحلى بنت شوفتها في حياتي".

الرد الصح:

"أديكي 10/6.5 والنص ده كرم أخلاق مني".

" هو انت بتحبني؟ / بتحبني قد إيه / حاسة إنك مبقتش تحبني زي الأول / المفروض تكون الطرف الأكثر حماسا".

زي الاختبار اللي فات، القطة بتحاول توصل للخيط.

الرد الغلط:

"أنا محبتش قدك في حياتي".

"كل يوم بحبك أكتر من الأول".

الرد الصح:

"ياااه ده أنا مش طايقك". (بهزار)

""ساعات بحس إني بكفر عن سيئاتي لما بكلمك". (بهزار)

مهم جدًا إن لغة جسمك ونبرة صوتك / طريقة كتابتك تكون بتوضح إنك فعلًا بتهزر.

اختبارات السلوك

في النوع ده من الاختبارات، البنت بتحاول تشوف طريقة تصرفك بدون كلام مباشر.
التعامل مع الاختبارات دي بيعتمد على قدرتك على قراءة الإشارات.

1 . تتأخر عليك وانتوا خارجين

هدف الاختبار: قياس مدى أهميتها في حياتك، وهل عندك حاجات تانية أهم منها ولا لأ.

الرد الغلط:

تتصل بيها وتسألها "إنتي فين؟"

ولما تيجي تزعل منها أو تعاتبها.

الرد الصح:

تروح متأخر عنها ربع ساعة وتسيبها هي اللي تستناك.

ده هيخليها تحس إنك مش متفرغ ليها تمامًا وإنك عندك أولويات تانية.

2 . تحاول تغير وقت أو مكان الخروجة بتاعتكم قبلها علطول

الرد الغلط:

"ماشي يا حبيبتي نغير المكان من المعادي لوسط البلد".

الرد الصح:

"لا مش هعرف أروح وسط البلد. هنروح المعادي زي ما اتفقنا".

ده هيبين إنك ثابت على قراراتك وما بتتأثرش بسهوله.

3 . تتصل بيك وانت بتعمل حاجة وتفضل ترغي

الرد الغلط:

تسيب اللي وراك وتسمعها وتديها كل وقتك.

الرد الصح:

"مشغول دلوقتي. هكلمك لما أفضى".

" مش وقتك في الجدول" (بهزار)

ده بيعكس إن وقتك غالي وإنك مش فاضي طول الوقت.

4 . تمارس عليك أسلوب العار عشان تبطل تعمل حاجة هي مش عايزاها

زي إنك تنزل مع صحابك أو تروح الجيم أو تقعد مع أهلك.

الرد الغلط:

تسمع كلامها عشان ما تضايقهاش.

تحاول تقنعها بلطف إنك تعمل الحاجة دي.

الرد الصح:

"هو ده نظامي. عاجبك تمام، مش عاجبك الباب يفوت جمل".

أو تتجاهلها تمامًا وتعمل اللي انت عايزه وبعدين تقولها "يا خبر هو أنا أقدر أكسرلك كلمة؟"

مثال: مبحبش اللي يقفل وهو بيكلمني عشان ماتش

أنت: هتتفرج عالماتش لأخره ولما تخلصه تبعتلها وتقولها "مقدرش أسيبك عشان ماتش أبدًا"

ده هيظهر إن شخصيتك قوية ومش سهل أنها تسيطر عليك.

5" . ممكن تمسكلي الشنطة؟ / تربطلي الكوتشي / تمسك موبايلي"

الرد الغلط:

تمسكها وتفضل مستنيها زي خادمها.

الرد الصح:

"لا مفيش منه".

"حد قالك إني الخدامة الفلبينيه؟" (بهزار)

ده بيعكس إنك مش بتسمحلها تفرض عليك أوامر.

6" ممكن تجبلي الهدية د ي؟ (أو تلمح إنها نفسها في هدية معينة اكتر من مرة)"

سواء كانت موبايل، هدوم، أو أي حاجة.

الرد الغلط:

تنفذ اللي هي عايزاه على طول.

الرد الصح:

"حد قالك إني شوجر دادي؟"

أو: "طبعًا، اجبلك BMW بالمرة؟".

ده بيعكس إنك مش بتسمح باستغلالك.

7" . ممكن تصورني؟"

الرد الغلط:

تصورها أجمل صور عشان تبسطها.

الرد الصح:

"لا".

أو: "هصورك وتنقيلي بعدها قرون تليق عليا؟"

أو: "لما تصوريني الأول"

8" . إنت المفروض تفتحلي الباب وتمسكلي الكرسي. إنت كده مش جنتل".

الرد الغلط:

"أنا آسف يا حبيبتي، حقك عليا".

الرد الصح:

"وأفتحلك باب العربية كمان؟"

أو: "حقك عليا يا مولاتي، أوامرك." (بهزار).

9" . هتعمل إيه لو أنا خونتك؟"

الرد الغلط:

"هعاتبك وأشوف ليه عملتي كده".

"هسيبك طبعًا".

الرد الصح:

"ده هيبقى أحلى يوم في حياتي.. أخيرًا هرتاح منك"!

أو: "مصلحة! أخيرًا هرجع أكلم كل البنات اللي كنت أعرفهم".

ده هيوريها إنك مش متأثر بيها لدرجة تبقى ضعيف لو خانتك.

10" . اطلع نام بره على الكنبة، أنا زعلانة منك".

الرد الغلط:

"أنا آسف يا حبيبتي. قوليلي أصالحك إزاي؟"

أو تطلع فعلاً وتسمع كلامها.

الرد الصح:

"لا، أنا هنام على سريري. لو مش عاجبك روحي انتي".

(ده بيعكس إنك مش هتتخلى عن راحتك عشان تريحها).

11" . تحاول تغير تسريحة شعرك بإيديها أو تفتحلك/تقفلك زرار في قميصك/ تغير شكل حاجة أنت عاملها في الشقة/ تحط حاجة خاصة بيها في الدولاب بتاعك".

الرد الغلط:

تسيبها تعمل اللي بتعمله.

الرد الصح:

"مفيش منه الكلام ده" وترجع الحاجه زي ما كانت.

12 "في حد عاكسني النهاردة / أنا جالي عريس".

بتحاول تخرج منك رد فعل وتخليك تتعصب أو بتحاول تخليك تنجز وتتقدملها.

الرد الغلط:

"إوعي توافقي عليه أنا هاجي أتقدملك بسرعة حاضر"

"إزاي يعني ده يحصل؟" (وتتعصب وتعمل خناقة)

أو تتقمص وتزعل وترد ردود مختصرة.

الرد الصح:

"طب جدع ذوقه حلو". (بهزار)

" طب كويس أنا كنت عايز أخلع الصراحة ومش عارف اجبهالك إزاي". (بهزار)

"متنسيش تعزميني على الفرح". (بهزار)

13 " أنا هلبس (قطعة هدوم) معينة وعايزة رأيك".

وتكون القطعة ضيقة أو مفتوحة زيادة أو متنفعش تتلبس.

الرد الغلط:

"لأ طبعا مينفعش تلبسي كده"

أو تحاول تقنعها إن النوع ده من اللبس حرام أو تحاول تفهمها إنك هتضايق.

الرد الصح:

"محترم أوي الفستان ده، المفروض يكون مفتوح أكتر. تفتكري أنهي لون قرون يليق مع وشي أكتر؟".

رد بيعكس عدم موافقتك وفي نفس الوقت بمعلمة من غير ما تتعصب وتدي رد فعل ليها)

14 "   متردش عليا متأخر أنا بتضايق ".

اختبار عشان تشوف هتحطها أولوية فوق حياتك ولا هتخلي حياتك أولى منها.

الرد الغلط:

"أنا آسف حقك عليا، هرد بسرعة بعد كدة".

وتبدأ ترد بسرعة فعلًا أول ما هي تبعت.

الرد الصح:

"يا خبر هو أنا عمري قدرت أتأخر عليكي". (بهزار)

"بالدور يا قلبي برد عالبنات اللي باعتالي قبلك". (بهزار)

"مكنش وقتك في الجدول عشان أرد بسرعة". (بهزار)

وتفضل ترد متأخر زي مانت حابب، ولو الموضوع اتكرر كتير عرفها إنك لو فاضي هترد بسرعة غير كده بترد وقت ما تكون فاضي.

الفصل التالت: فن السيطرة

لما تيجي تتعامل مع الاختبارات، مهم جدًا إنك تعرف إن الردود دي مش مجرد كلام محفوظ عشان تردده وإنت مش فاهم ايه المبدأ إللي وراه، المطلوب منك هو إنك تكون قادر توظف المبدأ اللي اتعلمته في الردود بأسلوبك، وبطريقتك أنت. وعشان كده هشرح الأساس إللي تقدر تألف عليه رد لأي شيت تست تقابله مع أي بنت حتى لو كان جديد أو مش موجود هنا في الكتاب.

مثال عملي

كنت بتكلم مع بنت في مكالمة، وهنفترض إن إسمها رحمة (مش إسمها الحقيقي).

رحمة: إحنا كل ده بنتكلم وأنا معرفش إنت بتشتغل إيه.

أحمد هيثم: تدفعي كام وأقولك؟

رحمة: يابني بقى هو كل حاجة بمقابل عندك؟

أحمد هيثم: أيوة هنا كله بتمنه.

رحمة: خلاص قولي وأنا هعملك اللي أنت عايزه.

أحمد هيثم: خمني كده بشتغل إيه.

رحمة: (شوية تخمينات كلهم غلط / حتى لو قالت التخمينة الصح مش هقولها)

أحمد هيثم: لا ده حوار كبير لما ننزل سوا هقولك.

*** بعد ما ننزل سوا فعلًا ***

رحمة: كنت عايزة أعرف إنت بتشتغل إيه وقولتلي لما أشوفك هقولك.

أحمد هيثم: مقولتليش برضو إيه المقابل؟

رحمة: إنت عايز إيه؟

أحمد هيثم: إنتي وذوقك بقى.

رحمة: هعزمك على حاجة تشربها.

أحمد هيثم: فاكرة نفسك هتشتريني بكوباية قهوة؟

رحمة: طب إنت عايز إيه؟

أحمد هيثم: خلاص هيبقى ليا حاجة عندك تعمليهالي.

رحمة: حاجة إيه إحنا في الشارع إحترم نفسك.

أحمد هيثم: دماغك قليلة الأدب أوي أنا أقصد حاجة عادية. خليكي محترمة زيي.

رحمة: خلاص إتفقنا.

أحمد هيثم: هقولك أنا بشتغل إيه، روحتي المعادي قبل كدة؟ تسمعي عن نايت إسمه بيانولا؟ أنا كنت بشتغل هناك.

رحمة: بتشتغل إيه هناك؟

أحمد هيثم: بشتغل فتاح. البنات ساعات بيجوا لوحدهم وأنا مهمتي إني أروح أتعرف عليهم وأخليهم يرتاحوا في المكان ويطلبولي حاجة أشربها. كل ما يشربوا أكتر كل ما الكوميشن بتاعي بيزيد.

رحمة: إنت بتتكلم بجد؟

أحمد هيثم: أيوة طبعًا إيه المشكلة في إني أشتغل فتاحة؟

رحمة: /شوية كلام مش مهم هزار/

هنا بمسك إيديها

رحمة: إنت بتعمل إيه ليه كده أنت مين أصلًا إحنا مش مرتطبين.

أحمد هيثم: أنا أحمد هيثم.

رحمة مسكت إيديا أجمد ومحاولتش تعرف تاني أنا بشتغل إيه، لأنها أساسًا مش مهتمه تعرف أنا بشتغل إيه، ولكن كانت بتحطلي حاجز، وأنا عكست الحاجز ضدها أكتر من مره، حطيتلها الحواجز بتاعتي، عديت من اختباراتها، طبقت نظرية القطة وخليتها تجري ورا السؤال، وفي الأخر عرفتها إني مش مجرد صديق أو أخ ليها بمسك إيديها، وخدت منها إشارة إعجاب بإنها مسكت إيديا أجمد.

حوار فتاحة ده جيه تلقائي عشان كنت بتفرج على مسرحية العيال كبرت تقريبا وكان فيها مشهد لسعيد صالح بيحكي فيه عن أخته الفتاحة. ولما لقيت رد فعل إيجابي للموضوع استخدمته مع أكتر من بنت تانية والنتايج كانت إيجابيه. الفكرة كلها إني كنت واعي بقواعد اللعبة وفي نفس الوقت ردودي تلقائية ولكن منظمة وبقدر استخدمها مع أكتر من بنت.

إيه السر؟ القواعد دي بتساعدك تبتكر ردود مناسبة بتحفظ قيمتك وتنجحك في الاختبارات:

موافقة ومبالغة

أسلوب بيعتمد على إنك تتفق مع اللي هي بتقوله وتبالغ فيه بشكل ملحوظ كهزار.

البنت: "إنت أكيد بتقول الكلام ده لكل البنات."

أنت: "أيوه فعلًا، إنتي رقم 4 النهاردة."

إختلاف ومبالغة

ببساطة أسلوب يختلف عن" الموافقة والمبالغة "في أنه يبدأ بالإختلاف مع كلامها.

البنت: "إنت أكيد بتقول الكلام ده لكل البنات".

إنت: "لا طبعًا، إنتِ أول بنت أتكلم معاها... أنا كنت أخرس قبل كده!"

تطلعها عالمسرح

بدل ما هي اللي بتحاول تطلعك عالمسرح (تشكل ضغط عليك بسؤالها) هتقلب الترابيزة وتطلعها هي عالمسرح (تعكس الضغط عليها)

البنت: "إنت أكيد بتقول الكلام ده لكل البنات".

إنت: "أكيد إنتِ شايفة كل حاجة كدب لأن عندك تراست إيشوز (مشاكل في الثقة)!"

إنت: "آه فعلًا..، كنتي فاكرة نفسك مميزة ولا حاجة؟"

إنت: "لا، إنتي مش التايب بتاعي عشان أفليرت معاكي." - مش نوعي المفضل علشان أقولك كلام محفوظ-

لاحظ إني في الرد التاني بدأته بإتفاق مع كلامها، وفي الرد التالت بدأته باختلاف مع كلامها.

التجاهل

في الطريقة دي، بتتجاهل الكلام اللي اتقال كأنه ملوش أي قيمة.

مثال:

البنت: "إنت أكيد بتقول الكلام ده لكل البنات".

إنت: (ولا رد، وتكمل كلامك في موضوع تاني).

تعمل من بنها

في الطريقة دي، بتعمل كإنك مش فاهم هي بتتكلم عن إيه، وبتتهمها إنها بتتخيل حاجات.

البنت: "إنت أكيد بتقول الكلام ده لكل البنات".

إنت: "كلام إيه؟ يا خبر! هو أنا قولت حاجة؟"

كل طريقة ليها استخداماتها حسب الموقف، مزاجك، والهدف من الكلام اللي بيتقال. لكن المشترك فيهم كلهم إن الطرق دي بتخليك تحافظ على الإطار بتاعك، وبتمنعك من إنك تنط فوق حواجزها (تأهل نفسك ليها).

من ردودي المفضلة هي إني بعمل من بنها كتير، ولكن بيكون باين إني بهزر. ساعات ببالغ جدًا لدرجة إن لو بنت بتسألني بتعمل إيه بقولها مفيش كنت بخونك. وبعدين لما تسألني عملت إيه النهارده أو هتعمل إيه النهارده بيبقى كل ردودي إني هخونها ولكن بيكون باين إني بهزر.

خليك فاكر، الردود المملة بتفشل في الاختبارات، مهمتك إنك تكون شخص مرح والبنت تحب تقضي وقت معاك.

الفصل الرابع:

ساعات الصمت بيكون أقوى

لو قدرت تعدي الاختبارات اللي فاتت بنجاح، مبروك!

هتحس بتغيير كبير في طريقة تعاملها معاك. هتلاحظ انجذاب حقيقي ليك، وكل ما تقوله أو تعمله هيبقى له تأثير أقوى عليها. هتلاقيها بتتعلق بيك أكتر، بترتاحلك، وبتبني معاك أحلام كبيرة للمستقبل. دي اللحظة اللي كل حاجة فيها بتبدأ تبقى واضحة، العلاقة بتدخل في مرحلة مختلفة تمامًا من الثقة والانسجام.

لكن بعد ما تبدأ تشوف الدنيا بتتحسن، فيه مستوى جديد من الاختبارات مستنيك. مستوى أصعب وأخطر. الاختبارات دي مش مجرد حاجات عادية ممكن ترد عليها بثقة أو هزار زي اللي فاتت. لا، إحنا بنتكلم عن اختبارات ممكن تدمر علاقتك وكرامتك في نفس الوقت.

النوع ده من الاختبارات محتاج طريقة تعامل مختلفة تمامًا، وأي غلطة بسيطة ممكن تكون السبب في انهيار العلاقة بالكامل. نجاحك في النوع ده من الاختبارات مش بس بيحدد مصير العلاقة، لكنه كمان بيعكس شخصيتك وقيمتك الحقيقية. أنا بتكلم عن الإختبارات النووية.

الاختبارات النووية هي النوع الأصعب والأكثر خطورة من اختبارات السلوك. النوع ده من الاختبارات مش بس بيختبر ثقتك في نفسك، ده بيحاول يهز رجولتك ويهاجم إطارك بطريقة مباشرة.

في أغلب الحالات، النوع ده من الاختبارات بيكون نابع من حالة غضب أو غيرة شديدة أو حتى محاولة للانتقام. ودي نقطة مهمة جدًا لأن مش كل اختبار ممكن

ترد عليه بهزار أو تجاهل، أحيانًا الأمور بتوصل لدرجة من عدم الاحترام اللي ملهاش أي حل غير إنك تبعد تمامًا.

أمثلة على الاختبارات النووية

1 . إنها تبدأ تتكلم أو تقابل الإكس (الحبيب السابق)

ممكن تلاقيها بتقولك بمنتهى البساطة: "أنا قابلت الإكس صدفة وقررنا نبقى صحاب من تاني".

الهدف هنا هو إنها تشوف رد فعلك وتشوف إذا كنت هتغير أو تتوتر.

2 . إنها فجأة تبدأ تـ دخل رجالة جديدة حياتها

تلاحظ فجأة إن في شلة رجالة جديدة في حياتها، وكل شوية تحكيلك عنهم. ده غالبًا اختبار لغيرتك، أو في أسوأ الأحوال، محاولة لاستفزازك عشان تشوف رد فعلك.

3 . إنها تفليرت (تعاكس) حد تاني قدامك

سواء كنتم في علاقة أو لسه في مرحلة التعارف، النوع ده من التصرفات بيبقى مقصود عشان تشوف رد فعلك وهل هتتصرف بثقة ولا هتتعصب.

4 . تتجاهلك فجأة بدون أي سبب واضح

تلاقيها فجأة بتتغير، مش بترد على مكالماتك أو رسايلك. الهدف هنا إنها تختبر صبرك وتشوف إذا كنت هتجري وراها أو هتعرف تعيش حياتك عادي.

5 . إنها تعمل غلطة بس تتهمك إنك السبب

مثال: لو هي اللي بدأت خناقة أو تصرفت غلط، بدل ما تعتذر تلاقيها بتقول: "أنت اللي استفزتني" أو "أنا زعلانة منك إنك زعلان مني".

6 . تهديد مباشر بالانفصال أو الطلاق

وسط أي مشكلة، ممكن تسمعها بتقول: "لو مش عاجبك أسلوبي، إحنا ممكن نسيب بعض." الهدف هنا إنها تشوف إذا كنت هتبقى ضعيف وتحاول تصلح الدنيا بأي شكل أو هتثبت إنك مش هتقبل التهديدات.

7. إنها تطلب منك تسيب العربية أو تنزل في نص مشوار بسبب مشكلة صغيرة

التصرف ده هدفه إنها تشوف لو هتتعصب أو هتحاول تصالحها بأي طريقة.

8. إنها تلبس لبس عارفة إنها مينفعش تلبسه وفقًا لحدودك

التصرف ده هدفه إنها تشوف هتعرف تحافظ على كرامتك ولا هتتعصب وتتخانق معاها عشان مش عايز تبعد عنها بالرغم من عدم احترامها ليك. وفقًا لحدودك معناها إنها تكون عارفة ومتأكدة إنك هتمانع لبسها ده. (مثلًا حاولت تستأذنك وانت رفضت وراحت عملت اللي في دماغها)

إزاي تتعامل مع الاختبارات النووية؟

الانسحاب/ التجاهل أحيانًا أفضل رد.

في بعض الحالات، أفضل طريقة للتعامل مع الاختبار النووي هو إنك ما تتعاملش معاه أصلاً.

ليه؟ لأن مجرد الدخول في نقاش أو محاولة لإثبات إنك على حق ممكن يظهر ضعفك، وده آخر حاجة محتاج تظهرها في موقف زي ده. كل الحاجات المذكورة فوق حاجات معروفة إنها غلط وإنها تضايق أي حد. أي محاولة للعتاب هتكون بتقلل من كرامتك وبتأدي لفشلك في الإختبار.

البعد قوة، مش ضعف

لما تواجه اختبار نووي واضح جدًا، أول حاجة لازم تفكر فيها هي مدى احترامك لنفسك. لو الموقف وصل لدرجة من عدم الاحترام مش مقبولة، أفضل حل هو البعد بدون جدال أو عتاب.

الانسحاب في المواقف دي بيوصل رسالة واضحة:

- إنك مش الشخص اللي ممكن أي حد يتعامل معاه بعدم احترام.
- إنك عندك القدرة إنك تبعد عن أي علاقة مش مناسبة حتى لو ده معناه إنك هتخسر البنت.

لما تسيب شخص عمل حاجة غلط بدون ما تدافع عن نفسك أو تجادل، بتسيب الكورة في ملعبه. هو اللي هيضطر يراجع تصرفاته ويحاول يصححها إذا كان عايز يحافظ على العلاقة .لكن ده مش هينفع إلا لو كنت جاد فعلًا في قرارك ومش هترجع في كلامك بعد كام يوم. لو رجعت بعد كده لأي سبب، حتى لو كنت فاكر إنك عندك عذر مقنع، هتخسر مكانتك في العلاقة وهتفتح الباب لإهانة كرامتك أكتر وأكتر. في كل الحالات، الهدف واحد: قياس قيمتك الاجتماعية ومدى قدرتك على الحفاظ على كرامتك.

لو البنت رجعت واعتذرت بشكل واضح وصادق، ممكن تفكر إنك ترجعلها، لكن مترجعش زي الأول مرة واحدة. لازم تحطلها حواجز عشان توصّلها رسالة إن المرحلة اللي كانت فيها معاك وفرطت فيها بإيديها مش حاجة عادية. دي كانت مرحلة مميزة، ولازم تثبت إنها مستعدة تبذل مجهود حقيقي عشان تستحقها من تاني. كده هتعرف قيمتك أكتر وهتكون العلاقة أقوى وأفضل في المستقبل ده غير إنك هتكون الطرف المسيطر.

الفصل الخامس: العودة بعد السقوط

"مش لازم
تشرب من البحر
كله عشان
تعرف إنه مالح".

-شخص ما قالهالي
عالقهوة

البنات بتعمل إختبارات دايما، هتحاول تتخطى حدودك وتشوف آخرك فين، لو مقدرتش تتعامل صح مع إختباراتها هتدوس على كرامتك لحد ما تزهق وتمشي. العلاقة اللي حكيت عنها في المقدمة كانت آخر علاقة قبل ما أفوق وأبدأ أحلل كل غلطة وقعت فيها.

كنت بعرف أنكش وأتعامل مع الإختبارات في بداية التعارف لأن ده كله بالنسبالي كان هزار. لكن بدأت أقع في إختباراتها يوم ما قالتلي إنها هتبعد عني عشان مش عارفة إحنا نوع علاقتنا إيه. كان ردي عليها إني بحبها ومش عايز أخسرها وعايز نرتبط. المشكلة مكانتش في الحب، ولكن كانت في إنها بتخرج مني الرد اللي هي عايزاه وقت ما هي تكون عايزاه. ده كان إختبار، زودت عليه حاجز لما قالتلي "مش عارفة هفكر" مع إني كنت متأكد من وجود مشاعر ناحيتي، ولكن هي كانت بتختبرني وبتحطلي حواجز، وأنا للأسف كنت بنط فوقيها عشان أقدر أقنعها إنها المفروض تحبني زي ما بحبها.

مش هنسى يوم ما اتخانقت معايا عشان بنت أعرفها (من قبل ما أتعرف عليها ومن قبل ما نرتبط) جابتلي هدية. أنا عرضت عليها إني أرمي الهدية في أقرب سلة قدامها عشان متزعلش، ولكن كل محاولاتي إني امنع زعلها كانت بتخليها تضايق مني أكتر. وقتها مكنتش فاهم ليه، ولكن ده كان بسبب إني عمال بفشل في كل اختباراتها، وهي متضايقه إنها بقى عندها مشاعر لشخص مش قادرة تحس إنه راجل. مش قادره تحس إنه متوافق مع الثقة اللي بانت في أول تعامل. كان نفسها أقولها إن دي علاقة موجوده في حياتي وده نظامي لو مناسب معاها تمام مش مناسب معاها تقدر تبعد. لكن أنا مقدرتش أحط حدود، سبت إطاري ودخلت جوا إطارها، بقيت أنط فوق حواجزها، وكل ده قفلها مني.

باقي العلاقة كانت سلسلة من التنازلات عشان قالتلي إنها مش واثقة فيا، وبالتالي كان لازم أنط فوق حواجز كتير عشان أثبت إني أستحق ثقتها. أقطع علاقتي بكل

زمايلي البنات؟ حاضر. أغير طريقة كلامي؟ تمام. أبطل أبص لأي حد في الشارع؟ من عينيا. رسايل حب طويلة كل يوم، كل ده كان بيبعدني أكتر عنها وانا مش واخد بالي. كل ده كان بيدخلني في الفريندزون وبيقتل أي انجذاب كان عندها ليا.

الكتاب ده مش مجرد دليل لتخطي اختبارات البنات. ده دليل لفهم الحياة نفسها. لأن نفس القواعد اللي بتخليك تنجح في علاقاتك، هي نفسها اللي بتخليك تنجح في شغلك، صداقاتك، وكل تعاملاتك.

في النهاية، مكنتش محتاج أثبت حبي. كنت محتاج أثبت احترامي لنفسي.

الفصل السادس: الشيت تست في كل مكان

وانت ماشي في الشارع، في الشغل، حتى وانت قاعد في القهوة مع صحابك - في كل مكان هتلاقي ناس بتختبرك. الـ Shit Tests بتحصل كل يوم وكل ساعة، وأغلب الناس مش واخدة بالها منها.

كل واحد بيحاول يعرف التاني قد إيه هو أقوى، وقد إيه ممكن يسيطر على الموقف. المشكلة إن ناس كتير بتخسر في اللعبة دي من غير ما تعرف إنها أصلاً كانت بتلعب!

زي ما شرحت في الفصل التاني في نوعين من الاختبارات دي:

النوع الأول: اختبارات الكلام

دي زي لما حد يهزر معاك أو يتريق عليك. الموضوع شبه المصارعة، بس بالكلام. لو عرفت ترد وتضحك وتاخد الموضوع ببساطة، يبقى كسبت. لو اتعصبت أو اتنرفزت، خسرت خلاص.

مثال بسيط: لما تكون في الشغل وزميلك يقولك: "إيه يا معلم، شكلك تعبان النهاردة، أكيد مراتك مطلعة عينك!" - دي مش هزار عادي، ده اختبار. هو عايز يشوف هتتنرفز ولا هتعرف ترد بذكاء.

النوع التاني: اختبارات السلوك

دي أصعب شوية. مش لازم تكون كلام، ممكن تكون تصرفات. زي مثلاً لما حد يتأخر عليك في معاد، أو يتجاهلك في اجتماع. هو بكده بيختبر هتعمل إيه، هتسكت ولا هتتكلم، هتزعل ولا هتعديها.

فيه قاعدة مهمة لازم تفهمها: كل ما الشخص اللي قدامك يكون عنده مشاكل نفسية أكتر، كل ما اختباراته هتبقى أصعب وأكتر.

مثال: البنت اللي عندها مشاكل مع أبوها Daddy Issues دي غالباً هتختبرك كتير. البنت اللي متربية في بيت في شخصية أب ضعيفة هتختبر سيطرتك دايمًا، لأنها شايفه أنه عادي تسيطر زي ما أمها مسيطرة في البيت، بس في نفس الوقت في حاجة جواها بتقولها إن مش صح إنها تكون مسيطرة، وإنها المفروض تكون خاضعة لراجل، وده هيكون مرهق لأي راجل. هيكون قدامك قرار: يا تكمل معاها وتنجح في عدد غير محدود من الشيت تست، يا إما تشوف بنت متربية في بيت طبيعي الراجل هو اللي مسيطر فيه والأم بتقوم بدورها الصح.

في الشغل الموضوع بيبقى أصعب

لما تروح انترڤيو، متفتكرش إن الأسئلة الغريبة اللي بيسألوها دي هبل. لما يسألوك: "لو كنت حيوان، كنت هتبقى إيه؟" أو "لو عندك قوة خارقة، كنت هتختار إيه؟" (السؤال اتسألي وانا بعمل إنترفيو في Orange. هما مش مجانين ولا حاجة. هما عايزين يشوفوا إزاي بتفكر تحت الضغط، وهل عندك ثقة في نفسك ولا لأ، بمعنى تاني، بيعملك Shit Test.

زميلك في الشغل بيحاول يقولك تعمل إيه ومتعملش إيه أكنه مديرك؟ مديرك بيتحكم في حاجات ملوش إنه يتحكم فيها؟ كل دي اختبارات زي ما بيحصل مع البنت بالظبط.

إزاي تنجح في الاختبارات دي؟

- إهدى: متتنرفزش بسرعة.
- فكر قبل ما ترد: مش كل استفزاز محتاج رد.
- خليك واثق: مش غرور، ولكن ثقة في النفس.

الحكمة مش إنك ترد على كل اختبار، لأ... الحكمة هي إني أعرف إيه الاختبار اللي يستاهل أرد عليه، وإيه الاختبار اللي محتاج اتجاهله، وإيه الاختبار اللي لو حصل هخرج الشخص ده من حياتي تمامًا.

من المهم تعرف إني لما بكون بتعلم حاجه من حد، بختار إني أخش جوا الإطار بتاعه، لإني أنا إللي محتاجه، ومحتاج أعرف كل حاجه بيعملها إزاي. لكن في التعامل العادي، مش بخش جوا إطار حد إلا إطاري أنا وبس.

التحكم في الإطار

التحكم في الإطار هو المفتاح للسيطرة في أي اختبار أو موقف تتحط فيه سواء في العلاقة أو في الشغل أو في أي تعامل بينك وبين البشر.

1. لغة جسدك ونبرة صوتك: خليك هادي وواثق. لما حد يتعامل معاك بانفعال أو يديك أوامر، خد وقتك في الرد، وده هيبعت رسالة واضحة إنك مش مضطر تطيع فورًا، وإنك المسيطر.
2. هاجم الإطار، مش المضمون: لما حد يهينك أو يحاول يحرجك، مش لازم ترد على الكلام بشكل مباشر. بدل ما تدافع عن نفسك، اسأل نفسك: "إيه الإطار اللي الشخص ده بيحاول يفرضه؟" لو الإطار ضعيف أو مهين، هاجمه أو تجاهله بدل ما تناقش المحتوى. ده يخليك تسيطر بدون ما تبان ضعيف.
3. متبقاش موجود عشان تعجب الناس: بدل ما تحاول تكسب إعجاب الناس، ركز على إنك تكون الطرف القوي في أي علاقة. قيمتك مش جاية من رضا الناس عنك، ولكن من احترامك لنفسك ورضاك عن قيمك ومبادئك. لما تحس إنك مش محتاج تثبت نفسك لحد، الناس هما اللي هيحاولوا يكسبوا رضاك.
4. حدد الخيارات لصالحك: حاول دايمًا تبني مواقف تخليك في موقع قوة. لما تكون في أي تفاوض، قدم خيارات للطرف التاني، لكن خلي الخيارات دي

كلها تخدم أهدافك. ده يخليك دايمًا ماسك زمام الأمور، ومش مضطر تدخل في إطار حد غيرك. ولو حد بيقدملك خيارات خليك إنت دايمًا صاحب الخيار الزيادة اللي يخدم مصلحتك بشكل أكبر.

5. خلي عندك بدائل: لو عايز تكون دايمًا واثق في نفسك، لازم يكون عندك خيارات كتير. لما تكون عندك بدائل، مش هتحس إنك مجبر على اختيار معين، وده هيديك قوة وثقة سواء في علاقاتك أو شغلك أو أي جانب في حياتك.

كمثال، لو صاحبك بيكلمك بصوت عالي؟ لو اتكلمت بصوت عالي زيه هتبقى دخلت جوا إطاره، لأن هو اللي حدد قانون التعامل، وهو إن التعامل يكون بصوت عالي. لكن لو حطيت حدود، وعرفته إن التعامل معاك مش بالصوت العالي، ساعتها إنت اللي بتحط الإطار. النتيجة؟ الشخص اللي معاك هيحترمك سواء كان راجل أو بنت. ولو اختار إنه ميحترمكش هيكون سهل عندك تخرجه بره حياتك لإن عندك بدائل تانية. لما تفهم إن الاختبارات أو الـ Shit Tests دي موجودة في كل حتة، هتعرف تتعامل معاها أحسن. المهم تخليك فاكر: لو حياتك فيلم، لازم تكون إنت البطل.

الفصل السابع: حرب العقل الباطن مستمرة

الاختبار الإيجابي بيكون ناتج عن وعي وبنية واضحة من البنت (مع وجود عنصر بسيط من اللاوعي أحيانًا)، لكن الاختبار السلبي بيكون رد فعل غريزي، لا واعي، نابع من مخاوف الأنثى المرتبطة بالارتباط الفوقي. في الاختبار الإيجابي، الهدف بيكون تحديد مدى تحقيق الذكر للشروط المثالية للارتباط الفوقي بطريقة مرحة. أما الاختبار السلبي فبيكون سببه شكوك لا واعية عند الأنثى عن اختيارها للشريك اللي استقرت معاه، وهل هو فعلًا أفضل اختيار متاح بالنسبة لقيمتها السوقية (SMV).

الاختبار السلبي دايمًا بيطرح سؤال العقل الباطن اللي الإرتباط الفوقي مش عارف يجاوب عليه: "هل أنا اخترت الاختيار الصح؟ هل الراجل ده فعلًا ألفا زي ما كنت فاكرة؟".

الاختبارات السلبية بتتأثر وبتتحدد بشكل كبير بناء على تجارب البنت السابقة (أو غيابها) أو تخيلاتها عن اللي ممكن يحصل لو ظروفها اتغيرت. عقدة المقارنات بتبدأ والبنت بتقارن بينك وبين اللي كانت بتحلم بيه، اللي شافته قبل كده، أو اللي ممكن تكون فاكرة إنه موجود برة لو الظروف اختلفت. (عشان كده بنبعد عن أرملة الألفا).

معظم الوقت، الاختبارات دي بتقيس أداء الراجل وقدرته على توفير الاحتياجات وقدرته على توليد إحساس الألفا اللي بيشدها. الاختبارات السلبية خطيرة لأنها بتحتاج ترضي عناصر الارتباط الفوقي: كونك ألفا، التفوق على المنافسين السابقين أو المتخيلين جوا دماغها، الذكورية، القيمة الإجتماعية، وغيرهم كتير من المتطلبات لتحسين الارتباط الفوقي على المدى الطويل.

الاختبار السلبي غالبًا بيظهر في الجوازات والعلاقات طويلة المدى. أي بنت مش قريبة منك كفاية مش هتعملك اختبار سلبي، الاختبارات السلبية غالبًا بتكون الأكثر خطورة، ومهم جدًا توقع توقيتها، وإيه اللي حركها، وجذر القلق اللي وراها اللي

البنت مش قادرة تعبر عنه بصراحه لأنه بيبوظ اللعبة اللي بتحاول تشوف إذا كنت فاهمها من غير ما تقولك.

يبقى ليه الشيت تست السلبي بيحصل؟

- البنت ممكن تكون شايفة إنك شخص كويس، لكن من جواها بتسأل نفسها: "يا ترى كنت أقدر أختار أحسن؟"
- لو كانت في علاقة قبل كده مع حد كان عنده صفات جذابة أكتر (أو لو هي فاكرة كده)، هتبدأ تقارن بينك وبينه حتى لو الشخص ده مش موجود في حياتها حاليًا.
- لما العلاقة تدخل مرحلة الجدية أو الاستقرار، البنت ممكن تبتدي تحس إن الدنيا بقت "مملة" وتبدأ تشوف لو لسه عندك الجاذبية اللي شدت انتباهها من الأول.

زي كل الاختبارات السابقة، الحل هو الرد بالأفعال مش بالكلام. الاختبارات دي بتستفز الرجالة لأنهم غالبًا بيحسوا إنهم مضطرين يحلوها. بالتالي، بيحاولوا بطريقة منطقية جدًا يتعاملوا مع كلام البنت كوسيلة إنهم يطمنوها، وكمان عشان يحسوا إنهم بيحاسبوها بشكل منطقي على "تفاهة اختباراتها."

وكما هو الحال في معظم المحاولات المماثلة، الاعتماد على عقلانية البنت مش بيحل مشكلتها. الارتباط الفوقي مش منطقي، الارتباط الفوقي مبني على المشاعر. إثبات إنك فاهم اللي هي بتعمله هيساعدك تستفيد أكتر بكتير من محاولاتك تشرح إنك فاهم لعبتها واختباراتها ليك.

وعلى الرغم إن الاختبارات دي ممكن تبان صعبة جدًا، لكن خليك عارف إن نفس الأساليب اللي بتستخدمها مع الاختبارات الإيجابية هي نفس الأساليب اللي هتستخدمها هنا. الطرق المشروحة في الفصل الثالث بتثبت إنك فاهمها، وإنك شايف اختباراتها على حقيقتها ومستعدلها من غير ما تكشف اللعبة اللي إنتوا الاتنين عارفين إنكم بتلعبوها.

حتى إتقان الهزار في التوقيت الصح (بعد ما تثبت كفاءتك معاها) ممكن يكون كافي للنجاح في اختبار سلبي بنتايج سلبية محتملة لإنها بمجرد ما تتعود على طريقتك، هيبقى سهل جدًا عليها توقع هزارك، وهتحاول تغير طريقة اختباراتها، وعشان كدة شرحت أكتر من طريقة عشان دايمًا ردودك تكون متنوعة ومتغيرة.

طبعًا، في طرق مباشرة أكتر لإثبات كفاءتك ليها زي إنك تكون مهتم بجسمك وفي مستوى أفضل منها، أو إنك تركبها المرجيحة. المهم هو إنك تحدد أي جانب من جوانب الارتباط الفوقي هو اللي بيولد القلق ده.

في الختام، لازم أتكلم عن أكتر رد فعل واضح هيكون عند الرجالة لما يسمعوا الكلام ده: "يا عم هي مش ناقصة أنا اتخنقت، مش هشيل الهم ده، مش هتجوز أصلًا، سيبها تهدى لوحدها، واجهها وحل المشكلة، دخل حد من أهلها يعرفها الصح".
ردي على الكلام ده هيكون إن كل ده لعبة، ومع الوقت هتتعلم قوانين اللعبة، هتفهم دماغ البنات، وهتبقى مقدر وجودهم وفقًا لطبيعتهم الحقيقية، مش الطبيعة المرسومة في خيالنا.

هيبقى حلو اكيد لو البنات يبقوا عقلانيين ومنطقيين فعلًا. تخيل لو تقدر تقول لمراتك: "بصي أنا فاهم كل الألعاب اللي بتلعبيها والسبب وراها، فخلينا نبطل التمثيل ده ونعيش حياتنا ونتبسط وخلاص، اتفقنا؟" لكن كل ده معناه إنك بتتفاوض

على رغبتها الحقيقية. الرغبة الحقيقية عند الست عمرها ما بتطلع من تفسيرات عقلانية أو منطقية عن ليه المفروض تبقى عايزاك. الرغبة دي بتيجي من تصرفاتك ونجاحك في اختبارتها .حتى الرجالة اللي مسيطرين بمرجعية إسلامية 100%، بيواجهوا اختبارات الستات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من غير ما يدركوا إنهم بيعملوا كده.

لازم تعرف إن كلمة "النجاح" مع الشيت تست والاختبارات اللي اتكلمنا عنها مش معناها إنك لو نجحت في اختبار معين خلاص كده الموضوع انتهى، ومفيش اختبارات تاني. بالعكس، نجاحك في الاختبارات دي معناه إنك هتواجه اختبارات أكتر وأصعب في المستقبل. الاختبارات دي جزء طبيعي من أي علاقة، وهي طريقتها في التأكد إنك لسه الشخص اللي يستحق تكون في حياتها. النجاح هنا مش نهاية اللعبة، لكنه معناه إنك جاهز للمرحلة اللي جاية.

السؤال المهم: لو فشلت في الاختبارات والبنت اتقفلت منك. إزاي تصلح الدنيا؟

الإجابة: الأسهل طبعًا إنك تعرف بنت جديده، ولكن لو بنتكلم على علاقة طويلة أو بنت حلوة جدًا لدرجة إنك مش عايز تضيعها من ايدك يبقى الحل بتاعك في كل كلمة واحدة: النكش.

النكش مشروح بالتفصيل في الكتاب السابق، وده هيكون مرفق في الصفحات الجاية، وكمان هيكون مرفق كتاب فتح المواضيع.

احمد هيثم
يقدم

افهم دماغ البنات

كتاب النكش

أسرع طريقة لخلق الانجذاب

امثلة عن أسلوب النكش المشروح في قناة إفهم دماغ البنات على اليوتيوب

ملحوظات مهمه

- إمتى تستخدم النكش؟ في بداية التعارف أو لما تحس إن الانجذاب بيروح ومحتاج ترفعه من تاني (كمثال: وقعت في شيت تست ولقيتها اتقفلت فتبدأ تنكش علشان تخرج منها شيت تست جديد تنجح فيه)
- ليه بننكش؟ عشان لو الشخص اللي بتعامل معاه مناخيره في السما مش هيبصلك ولا هيحترمك (وبالذات البنات). النكش بيخلي الشخص ينزل على أرض الواقع (سواء بنت أو راجل) وبالتالي تقدر تتعامل معاه وانت مالي مركزك والشخص فعلا حابب يتعامل معاك، لأنه شايف قيمتك عالية.
- بعد النكش متستناش رد فعل. خش في موضوع تاني عادي واتكلم عادي.
- هدف النكش مش انك تجلد اللي قدامك، انت عايز الموضوع يبقى مضحك ومن تحت لتحت بتقل من قيمة اللي قدامك وبترفع قيمتك من غير ما الشخص يتضايق فعلًا.
- النكش ينفع مع رجالة عادي لانه بيرفع من قيمتك وبيقلل من قيمة اللي قصادك وبالتالي الشخص يبدأ يحترمك. تقدر بكل بساطة تغير الضمائر.
- كل ما يكون الشخص قيمته عالية أكتر، النكش هينجح معاه أكتر. مش محتاج تنكش حد مش واثق في نفسه أصلًا.
- لو بنت حلوة، هتنكشها 3 مرات ولكن مش في نفس الوقت، هاتهم وسط الكلام وبين كل نكشه ونكشه فترة هدنة.
- النكش بيشيل الضغط من عليها في التعامل معاك، وبيشيل الجدار العازل ما بينك وبينها وبيخليها تفتح قلبها وتكون رابط قوي وانجذاب ليك.

أمثلة تتنفع تتقال وسط جروب أو في الشغل أو تحورها شوية وتطبقها على رجالة

حلوة ضوافرك، ضوافرك بجد ولا فيك؟

حلو شعرك، إكستنشن ده؟

حلو القميص ده، إبن أختي الصغير بيلبس واحد زيه.

عيونك مش متساويين فيهم واحده مختلفه عن التانيه، بس شكلهم حلو.

عينك الشمال حلوة.

شكلك من النوع اللي يبرمي دبش وهو مش واخد باله.

شكلك من النوع اللي مش مهم يبقى لبسه شكله حلو طالما مرتاح فيه.

صاحبتك صوتها عالي أوي. (لو قاعدين مع ناس)

شكل روحك حلوة. هو أه بحس منك بشوية هبل صغيرين، بس روحك حلوة.

بتفكريني ببنت اختي الصغيرة

حلوة "قطعة هدوم" دي. شكلها طالع تريند اليومين دول.

حلوط "قطعة هدوم" دي. لسة شايف بنت لابساها من شوية.

حلوه "قطعة الهدوم دي" شكلها رجعت تريند من تاني جدتي كانت بتلبس زيها.

شعرك هيبقى أحسن عالجنب/فوق/تحت.

حلوة سنانك، بتروحي لدكتور سنان صح؟

شكلك حلو كان ممكن تبقي موديل لو أطول شوية وأرفع شوية (أو كيرفي أكتر حسب جسمها)

حلو شعرك، حقيقي صح؟

غريبة "قطعة الهدوم" دي عالأقل جسمك متناسق أهو يعوض أيًا كان اللي (قطعة الهدوم دي) بوظته.

شكلك طويلة، أنا بحب الناس الطويلة، لابسه كعب كام سنتي؟

(قطعة هدوم أو برفان) مش مناسبك. المفروض تلبسي حاجة تخلي شكلك أصغر (أو تخلي شكلك فيه أنوثة)

حلو (قطعة الهدوم دي) هو انا أه شوفتك لابساها كذا مرة قبل كده بس هي حلوة.

مكنتيش لابسة نفس الطقم ده اخر مره شوفتك؟

شكلك هيبقى أحلى من غير الميكاب ده كله.

عينك (محمرة أو تحتها هالات سودة) شكلك مش مهتمة اليومين دول.

شعرك لونه طبيعي؟ (لو قالت اه: مش بطال. لو قالت لا، يعني انتي غيرتيه لده؟؟)

أمثلة يفضل يبقى الكلام وإنتوا لوحدكوا وتتقال بهزار برضو ومتستناش رد فعل

مناخيرك بتتهز وإنتي (بتتكلمي/بتضحكي) شكلها تحفه.

بترمشي كتير وإنتي بتتكلمي.

عينك منفوخه أوي دلوقتي

يابنتي كفاية بقى تفتفه عليا وانتي بتتكلمي.

في حاجة على (هدومك/سنانك/وشك/ودانك) -يكون في حاجة فعلًا-.

ايدك عرقانة.

ايدك كبيرة زي الرجالة.

كلتي دماغي.

حلو الخاتم/الحلق/بريسليت ده. جبتيه منين؟ الكيدز ميل ماك صح؟

حلو الكوتشي بتاعك ده. أمي كان عندها واحد زيه بالظبط.

شكلك مش بتعرفي ترقصي. (تسألك ليه) عشان اللي بتعرف ترقص بتعرف تمشي وهي لابسة كعب كويس وأنا مش حاسك كده.

اللي جايه مش نكشه اوي لكن ده وقت مناسب اني اقولها:

لما تسألك على حاجة متجاوبش وانكش بـ:

- تدفعي كام؟
- ايه المقابل؟

مثال: الساعة كام؟ تدفعي كام واقولك؟ نفسك تبقى الساعة كام؟ (وافضل هزر من غير ما تريحها)

حاجات تقولها كرد فعل

الله يكون في عون أهلك استحملوكي ازاي.

مخك صغير اوي.

شعرك محتاج يجي كده (اتجاه) شوية.

إحنا لسة عارفين بعض بدري أوي إنك (تعملي الحاجة دي)

أنا بفكر أنهي علاقتنا دلوقتي.

بفكر أعملك بلوك بعد إللي قولتيه ده.

هغير حالتي عالفيسبوك من (مرتبط أو خاطب أو متزوج) ل"الأمر معقد"

هو مفيش زرار اطفيكي منه؟

هو إنتي علطول كده؟

صحابك بيستحملوكي ازاي؟

(لو بتقاطعك) هو إنتي ليه علطول بتقاطعيني كده للدرجادي مش واثقة في نفسك وحاسه إني مش هديكي فرصة تتكلمي؟

أنا منفعكيش، إنتي عايزه اللي يجيبلك ورد ويحتويكي ويبقى حنين وكيوت. ممكن اللي واقف هناك ده ينفعك (نقي حد شكله يضحك).

(لما تقولك إتلم) ريحي نفسك مش هحضنك.

(لما تتضايق انك مش بتكلمها فترة) مكانش دورك في الجدول.

(تسأل حد وسط قعدة والشخص اللي عايز تنكشه يجاوب) هو انا سألتك؟ خليك في حالك (بهزار طبعا زي ما كل النكش ده بيتقال بهزار)

شكلك من النوع اللي مبيتعاملش مع ناس كتير.

شكلك مكنتيش بتتحضني وإنتي صغيرة.

(لو وسط قعدة) القعدة معاكوا جامده بجد لو كان ينفع أتبناكوا كنت هاخدكوا كلكوا ماعدا إنتي (اللي بتنكشها).

إنتي مثال للناس اللي مينفعش اللطف معاها.

لو حد قالك إن حاجه انت لابسها عاجباه (كان نفسي اديهولك بس مش هتعرف تلبسه اصله للرجاله بس).

طفولتك كانت صعبة أكيد -ليه؟- ماهو طالع عليا اهو.

بقولك إيه هزعلك.

مالك؟ شكلك مش متعودة تتكلمي مع ناس جامدة زيي أكيد.

(لو عيني من بنت وبكلمها وسط صحابها ولقيتها ساكتة وهادية علطول) إنتوا محتاجين تخرجوها أكتر شوية بدل ما هي متقوقعة كدة

ششششش الكبار بيتكلموا إيه اللي دخلك في الموضوع؟

BONUS

-لو شكلها حلو عن الطبيعي- في ناس كتير بتقولك إن المفروض تكوني موديل صح؟ (لو قالتلك اه) متصدقيهمش دول بيجاملوكي مش اكتر.

300الف حيوان منوي والوحيد اللي عدى منهم هو إنتي للاسف.

أنا كنت بدأت اتشدلك لحد ما (عملتي حركة معينة).

احمد هيثم
يقدم

افهم دماغ البنات

فتح المواضيع

أكبر تجميعة لاسئلة فتح المواضيع

امثلة عن أسلوب تأهيل النفس المشروح في قناة إفهم دماغ البنات على اليوتيوب

ملحوظات مهمة لتحقيق أقصى استفادة من الاسئلة

- الأسئلة دي مش مجرد كلام، دي بوابة تدخل بيها جوا دماغها وتخليها تفكر فيك على طول. كل سؤال هنا مختار بعناية عشان يولد حالة من الانجذاب بينكوا ويخليها متشوقة تعرف عنك أكتر.
- الأسئلة دي مش بس عشان تخليها تفكر فيك، لكنها كمان أداة تخليك تعرف هي مين بجد. هل هي فعلاً البنت اللي تقدر تبقى شريكة حياتك؟ هل تقدر تشيل اسمك وتربي عيالك في يوم من الأيام؟ الأسئلة دي هتساعدك تكتشف الحقيقة.
- ليه بنسأل؟ لما بتقرر تتعرف على بنت، انت بتستثمر وقتك، والوقت هو أغلى مورد عندك. مع الوقت، ممكن تستثمر مشاعر، فلوس، وأسرة كاملة. فلازم تبقى عارف هي مين بجد بعيد عن شكلها الحلو. الأسئلة دي كمان بتساعدها تأهل نفسها ليك، وده اللي بيخلق الانجذاب.
- متفكرش في الأسئلة دي إنها نصوص محفوظة لازم تتقال زي ما هي. اعتبرها نقط فتح كلام، وعدل فيها بطريقتك. الموضوع الواحد ممكن يولد أكتر من سؤال، خليك دايماً جاهز تتفرع بالحوار.
- طبيعي إنها تسألك كمان، بس خلي ردودك غامضة شويه ومتقولش كل حاجه عنك من الأول. الغموض بيخلق جاذبية. خليها دايماً حابة تعرف أكتر عنك.
- أكبر غلطة ممكن تقع فيها إنك تخليها هي اللي تسألك كل الأسئلة وانت بس تجاوب. ده هيقلل من قيمتك في عينيها، ومش هتشوفك الشخص المناسب اللي تستمر معاه.
- السينس الاجتماعي مهم جداً، في أنواع أسئلة تقدر تسألها وانتوا لسه بتتعرفوا على بعض، وأنواع تانية لازم تستنى شوية قبل ما تسألها. اختار الوقت المناسب لكل سؤال.
- الاسئلة دي حواجز ممتازة تخليها تستثمر فيك أكتر (راجع نظرية الحواجز).

الاسئلة

1. ٣ حاجات بتحبيها في نفسك بعيدًا عن الشكل؟
2. شايفة نفسك كريتيف؟
3. إيه اللي خلاكي تلبسي الأوتفيت ده؟ قعدتي قد إيه بتختاري؟ (أو أي حاجة من الأوتفيت بلوزة، قميص، كوتشي؟)
4. بتاخدي قد إيه في الميكاب؟
5. بتاخدي قد إيه وانتي بتعملي شعرك؟
6. بتاخدي قد إيه إيديتنج لصورك؟
7. جبتي كام في ثانوي؟
8. كانت إيه أكتر مادة بتحبيها؟
9. إيه اللي خلاكي تدخلي الكلية دي؟
10. كنتي قسم إيه؟ إيه السبب؟
11. علاقتك بعيلتك عاملة إزاي؟
12. علاقتك بالوالد؟
13. علاقتك بالوالدة؟
14. عندك إخوات؟
15. نفسك تشتغلي إيه/ بتشتغلي إيه؟ إيه السبب؟
16. شايفة نفسك فين كمان ٥ سنين؟
17. سيبتي الشغل ليه؟
18. عمرك اتطردتي/اترفضتي من شغل؟
19. ارتبطي قبل كدة؟ قعدتوا قد إيه؟ ليه سيبتوا بعض؟
20. لو هتلخصي طفولتك في ٤ كلمات هتبقى إيه؟
21. إيه الحاجة اللي نفسك فيها ومحدش يعرف غيرك؟
22. تفضلي عيلة ماما ولا عيلة بابا؟
23. لو في حاجة عايزة تغيريها، هتغيري إيه؟
24. إيه أكتر حاجة عملتيها ومعلمة معاكي لحد دلوقتي؟
25. إيه أكتر حاجة شاغلة بالك الفترة دي؟

26. إيه أكتر حاجة ندمانة عليها؟
27. ضربتي طفل قبل كدة؟
28. آخر حاجة كلتيها إيه؟
29. شربتي حاجة قبل كدة؟
30. مؤمنة إن الرجل والمرأة متساويين؟
31. إيه أكتر موقف محرج حصلك؟
32. إيه أكتر حاجة بتلفت نظرك في الراجل؟
33. إيه أكتر قرار اتسرعتي فيه؟
34. أكبر كذبة كذبتيها في حياتك؟
35. احكيلي مصيبة عملتيها ومحدش يعرفها؟
36. إيه الحاجة اللي شايفة نفسك فيها نمبر ١؟
37. حاجة في شخصيتك محدش يعرفها أو بنعرفها مع الوقت بس مش بسهولة؟
38. إيه أكتر حاجة عايزة تقوليها لحد ومش قادرة؟
39. شايفة نفسك منطوية ولا خجولة؟
40. إيه أكتر مكان نفسك تسافريله؟
41. لو مسلسل عجبك، ممكن تشوفي كام حلقة في يوم واحد؟
42. لو هتختاري أغنية متسمعيهاش تاني أبدًا هتبقى إيه؟
43. إيه أحلى ديت بالنسبالك؟
44. إيه أحسن نصيحة حد قالهالك؟
45. إيه الحاجة اللي في شخصيتك بس عمرها ما تبان عليكي؟
46. إيه آخر حاجة طبختيها؟
47. إيه الحاجات اللي نفسك تحققيها في حياتك؟
48. لو ضامنة إنك هتنجحي في حاجة، هتختاري تنجحي في إيه؟
49. إيه أكتر حاجة حد قالهالك أو سمعتيها بتحمسك؟
50. لو في إيدك تغيري حاجة في العالم، هتبقى إيه؟
51. إيه أكتر فترة في التاريخ بتحبيها؟

52. شايفة نفسك فين كمان عشر سنين من دلوقتي؟
53. إيه أكتر ذكرى حلوة فاكراها من طفولتك؟
54. إيه الحاجة اللي كان نفسك تتعلميها بدري شوية في حياتك؟
55. مين الرول موديل بتاعك؟
56. لو كنتي هتبقي حيوان، هتختاري تبقي إيه؟
57. إيه أكتر مكان حلو روحتيه في حياتك؟
58. إيه الخطوة الجاية بالنسبالك؟
59. إيه أكتر أماكن بتحبي تخرجي فيها؟
60. حاجة جبتيها أونلاين واتخزوقتي فيها جامد؟
61. شايفة إنك عملتِ حاجة مهمة في حياتك؟
62. ناقصك إيه وتبقي مبسوطة؟
63. كنتي شقية ولا هادية وانتي صغيرة؟
64. في الخروج بتحبي القعدة أكتر ولا التمشية؟
65. إيه أكتر أكل بتحبيه؟
66. إيه هي أهم صفة في شريك حياتك؟
67. بتعرفي تطبخي؟ إيه أكتر أكلة بتعرفي تعمليها؟ بتعمليها بطريقة معينة؟
68. احكي موقف حلو حصلك ولسه مأثر معاكي؟
69. احكي موقف وحش حصلك وقدرتي تتخطيه؟
70. إيه أكتر موقف محرج حصلك؟
71. وقعتي قدام حد قبل كده؟
72. إيه أكتر مكان نفسك تسافريله؟
73. روحتي (مكان ما)؟ عملتي إيه هناك؟ انبسطتي؟
74. مثال: روحتي إسكندرية؟ عملتي إيه هناك؟ انبسطتي؟ إيه أكتر حاجة حبيتيها هناك؟ إيه أكتر حاجة معجبتكيش؟
75. حاجة لو كان في إيدك تغيريها في نفسك كنت غيرتيها؟
76. قولي حاجتين في شخصيتك بتحبيهم؟

77. إيه أكتر حاجة بتحبيها في شكلك؟ أشمعنى؟
78. لو هتغيري حاجة في شكلك، هتبقى إيه؟
79. احكيلي حاجة محدش يعرفها عنك.
80. إيه نقطة التحول في حياتك اللي بتعتبر بسببها إنك بقيتي ناضجة؟
81. إيه أكتر حاجة نفسك تحققيها؟
82. إيه أكتر أوتفيت بتحبيه عليكي؟
83. إيه الحاجات اللي بتشدك في الولد؟
84. إيه اللي يخليكي منجذبة لشخص؟
85. إيه الـ turn offs بتاعتك أو الحاجات اللي تقفلك من حد؟
86. في حاجة عملتيها قبل كده وندمانة عليها؟
87. إيه أول حاجة بتعمليها لما تكوني متضايقة؟
88. نفسك تشتغلي إيه؟
89. بتعملي إيه في الإجازة؟
90. ألطف يوم ممكن تقضيه عامل إزاي؟
91. إيه اللي ممكن يقلب مزاجك ويضايقه؟
92. إيه أكتر فيلم بتحبيه؟
93. خدتي في ثانوي مع مين؟
94. إيه أكتر شعور بتحبي تحسيه؟
95. إيه أكتر كلمة بتحبيها؟
96. مين أقرب حد ليكِ؟
97. إيه أكتر حاجات بتعصبك؟
98. لو خيروكِ تسافري للمستقبل ولا ترجعي للماضي، هتختاري إيه؟
99. إيه الحب بالنسبة لكِ؟
100. كنتي مكروهة قبل كده؟
101. صيف ولا شتا؟ ليه؟
102. لو كنتِ مرتبطة بحد وعلاقتكو خلصت، بتسيبيه عندك عادي ولا بلوك؟
103. مبسوطة بحياتك؟

104. بتفكري في إيه دلوقتي؟
105. شايفة نفسك منطوية ولا اجتماعية؟
106. إيه أكتر ريحة بتحبيها؟
107. إيه أكتر برفيوم بتحبيه؟
108. إيه ألطف حاجة عملتيها لحد؟
109. إيه ألطف حاجة حد عملهالك؟
110. إيه أكتر اسم دلع بتحبيه؟
111. إيه أكتر حكمة مؤمنة بيها؟
112. كنتي توكسيك في حياة حد قبل كده؟
113. شايفة إيه هي رسالتك في الحياة؟
114. آخر صورة اتصورتِها؟
115. شايفة علاقتك بعيلتك إزاي؟
116. إيه اللي لو وصلتي له ممكن تقولي "أوكي، أقدر أرتاح دلوقتي"؟
117. بتحبي الشطة؟
118. لو هتعملي حاجة بتكتمي لحد ما تحصل ولا بتحكي لصحابك؟
119. حاجة متوقعة إني بحبها؟
120. لو ليك أمنية تتحقق بس ليك أنت، هتطلب إيه؟
121. مبدأ انت ماشي بيه في حياتك؟
122. ممكن تحبي حد أوي أكتر من نفسك ولا مفيش الأوبشن دا؟
123. طبع فيكي نفسك تغيريه؟
124. إيه أكتر هدية هتنبسطي لو جات لك؟
125. كنتي بتكراشي على حد في ابتدائي؟
126. إيه الشعور اللي مفتقدة إنك تحسيه؟
127. إيه أكتر حاجة عملتيها وبعدين استغربتي نفسك بعدها؟
128. ربيتي قطط قبل كده؟
129. جربتي تخوني أو تتخاني بجد قبل كده؟ وعرفتي إزاي؟
130. إيه أحسن مفاجأة حد عملهالك قبل كده؟

131. لو انتي في مكان وحاسة إنك مش مرتاحة، هتقعدي عادي ولا هتمشي؟
132. إيه الـ red flags بالنسبالك؟
133. إيه أكتر لون روج بتحبي تحطيه؟
134. بتعرفي إزاي إنك بتحبي حد؟
135. إيه أكتر دريس بتحبيه عليكي؟
136. لو هتختاري بين خروج أوڤر كل يوم أو قعدة في البيت، هتختاري إيه؟
137. شايفة من وجهة نظرك إيه هي الحياة المثالية اللي نفسك تعيشيها؟
138. إيه الحاجات اللي قلقانة منها الفترة دي؟
139. تفتكري كان في حاجة معينة ممكن تحصل تصلح الدنيا بينكوا؟
140. آخر مرة ارتبطي كانت عاملة إزاي؟
141. ليه سيبتوا بعض؟
142. إيه نظرتك للحياة؟
143. شايفة المتعة في الوصول ولا في الرحلة؟
144. بتموفي أون إزاي؟ وشايفة طريقتك كانت صح ولا غلط؟
145. وإيه أصعب مرة موفتي أون فيها؟
146. طب شايفة إيه الطريقة الصح للموف أون؟
147. شايفة إيه الصفات اللي تخليه ينفع يكون شريكك؟
148. لو هتدخلي علاقة، هتبقى إيه قوانينك؟
149. آخر مرة كدبتي؟
150. إيه أكتر حاجة بتخافي منها؟
151. إيه الحاجة اللي لما بتحصل أو بتحسي بيها بتعرفي إنك معجبة بحد أو بتحبيه؟
152. إيه أكتر حاجة لطيفة أو رومانسية أو كرينج عملتيها لأجل الحب مثلاً، وافتكرتيها وقلتي إزاي كنت كرينج كده؟
153. جالك عريس قبل كده؟

حط في دماغك دايمًا إن هدف الأسئلة هو إنك تخلق انجذاب حقيقي برفع قيمتك وتأهيلها ليك. كمان الأسئلة دي وسيلة عشان تعرف فعلاً هي مين. مهم تسأل وانت بجد مهتم بالإجابة مش مجرد بتسأل عشان تحقق هدف معين. خلي كل سؤال يعبر عن فضول حقيقي ورغبة في التعرف عليها أكتر، لأن لو معندكش رغبة فعلًا تعرف الاجابات هي هتحس بده وهتلاقي نتيجة الاسئلة عكسية.

خلصت الكتاب ولسه عايز تعرف أكتر؟

الكلام على الورق مش زي الكلام معايا في مكالمة برضو!

لو حاسس إنك محتاج نصايح أعمق ومخصصة لحالتك بالظبط،

أنا موجود أساعدك وأرشدك خطوة بخطوة لحياة عاطفية ناجحة ومليانة رضا.

في جلساتي الخاصة هنتكلم بصراحة تامة عن:

🔥 أسرار الجاذبية اللي هتخلي البنات تجري وراك

🔥 إزاي تسيطر على أي علاقة وتبقى أنت الراجل بجد

🔥 حلول عملية لكل مشاكلك في الحب والجواز

متضيعش وقتك في المحاولة والخطأ...

خليني أختصرلك الطريق وأوفرلك سنين من الفشل والإحباط!

للحجز والاستفسارات:

📨 إيميل: ahmedyoussef07472@gmail.com

🔗 رابط الحجز: دوس هنا:

https://calendly.com/ahaitham74/coaching-sessions?

عايز تدعمني وتساعدني أنشر المحتوى ده؟

تقدر تدعم من خلال:

💰 **PayPal:** https://www.paypal.com/paypalme/haysombeats

💰 **InstaPay: @ahaitham74**

متنساش تتابع قناة اليوتيوب وخليك فاكر ... الراجل الناجح هو اللي بيستثمر في نفسه.